

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年 8月30日 ～ 2025年 9月 5日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-07-28 印刷

		8月30日(土曜日)	8月31日(日曜日)	9月 1日(月曜日)	9月 2日(火曜日)	9月 3日(水曜日)	9月 4日(木曜日)	9月 5日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ 生揚げとピーマン炒め みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	コーンフレーク（イチゴ） マカロニサラダ じゃがいも入りクリームスープ	レトルト粥 防災カップ惣菜 Caゼリー 防災用ゼリードリンク	パン（ロールパン） スクランブルエッグ＊ ソテー ベー・キャ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ ピーマンおかか炒め みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタバアレー） とろろ 煮浸し（こまつな） みそ汁（玉葱・生揚げ）	麦ごはん（ビタバアレー） 鮭フレーク 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（ねぎ・油揚げ）
		エネルギー 518 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.8 g 食塩 2.4 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 20.6 g 食塩 3.5 g 食繊維 6.6 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.3 g 食塩 0.7 g 食繊維 0.7 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 25.9 g 食塩 2.1 g 食繊維 2.9 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 2.6 g 食塩 1.8 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.8 g 食繊維 8.2 g
昼	基本	えび炒飯 ごま酢和え（もや・人） 中華スープ（ニラ・ワン）	揚げナスおろしうどん シュウマイ いちご一笑プリン（Ca）	米飯 サバの立田揚げ 含め煮（かぼちゃ） スープ（人参・白菜）	米飯 エビチリ・生揚げ入り 鶏レバー煮 中華スープ（ねぎ/卵）	パン（食パン 1・1/2 ミックスフライ 肉団子サラダ 牛乳(まきばの空) Caぷらすゼリー	揚げパン（カフェオレ） さわらのカポナータソース サラダ（豆腐） 牛乳(まきばの空) ヨーグルト（パイン）	パン（食パン 1・1/2 ブロッコリーとエビ炒め カボチャのバターしょうゆ炒め 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 593 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.7 g 食塩 3.2 g 食繊維 3.5 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.1 g 食塩 3.3 g 食繊維 8.3 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.8 g 食塩 1.8 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 19.3 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 812 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 39.1 g 食塩 2.8 g 食繊維 5.7 g	エネルギー 748 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 37.7 g 食塩 2.1 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 18.3 g 食塩 2.9 g 食繊維 10.2 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） 和風ハンバーグ なたね和え スープ（玉葱・トマト）	ごはん（Caふりかけ） 鶏マヨ ブロッコリのかにあえ スープ（ほう・コーン）	米飯 回鍋肉風 冷奴 スープ（芋・コー） オレンジゼリーステップ	ごはん（Caふりかけ） たらのおろし煮 スパ（カレー） スープ（人参・ほう）	米飯 豚の生姜焼き おかか和え（ほうれんそう） スープ（コーン・モヤシ）	米飯 麻婆なす かぼちゃいとこ煮 スープ（玉葱・ほう）	夏野菜カレー ごま酢和え（もや・人） スープ（キャベツ・コー） Caぷらすゼリー（コーヒー）
		エネルギー 613 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 23.8 g 食塩 3.7 g 食繊維 6.5 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.9 g 食塩 3.1 g 食繊維 7.8 g	エネルギー 638 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.1 g 食繊維 9.3 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g 食繊維 5.2 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 18.6 g 食塩 1.7 g 食繊維 8.4 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 24.4 g 食塩 3.0 g 食繊維 6.6 g
栄養 価 計		エネルギー 1724 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 68.3 g 食塩 9.3 g 食繊維 14.7 g	エネルギー 1688 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 58.6 g 食塩 9.9 g 食繊維 22.7 g	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 45.2 g 食塩 4.6 g 食繊維 15.9 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 61.0 g 食塩 7.4 g 食繊維 12.6 g	エネルギー 1731 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 64.7 g 食塩 7.3 g 食繊維 13.6 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 58.9 g 食塩 5.6 g 食繊維 17.7 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 57.3 g 食塩 8.7 g 食繊維 25.0 g